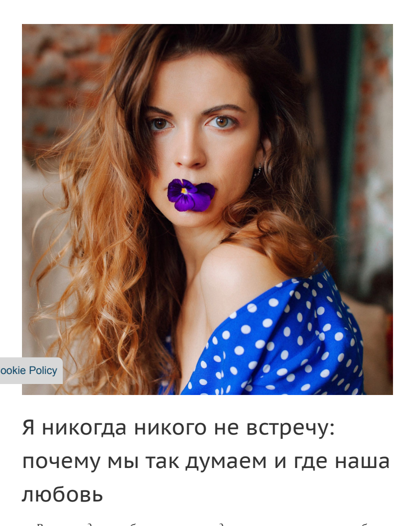

Cookie Policy

Я никогда никого не встречу: почему мы так думаем и где наша любовь

Всем моим друзьям без пары и всем одиноким, которые ищут любовь не там.

Время — ночь, а я сижу и пишу вам статью. Поговорила с очередной подругой без пары, и чем больше смотрю на неё и вспоминаю себя пару лет назад, и как обидно за её заблуждения и грустное настроение. У меня немало знакомых без пары, и многих из них объединяет одно и то же — какая-то маниакальная неуверенность в том, что когда-нибудь кого-нибудь ещё встретят. Это неправда. Но что я знаю, чтобы писать вам про одиночество? Встретила свою любовь — ещё не значит, что и я теперь что-то знаю и могу советовать. Я решила написать эту статью, потому что пережила похожую историю и всё время «ожидания» любви была неправа — я искала ответы не там.

Мой опыт, описанный здесь, не претендует ни на что, кроме желания разделить сложный период с теми, у кого ещё нет пары, и подкинуть пару идей для размышления. Вдруг получится.

Мои самые длинные на сегодняшний день отношения закончились в 2013 году, мы были близки к свадьбе. После этого потянулся период одиночества длиною в 4 года. За это время я эпизодически встречалась с парнями, но наши отношения не длились дольше двух недель. Половина разрывов заканчивалась трагически для одного из нас — я уходила или бросали меня, и тогда я погружалась в поиски своих проблем типа «что со мной не так, почему меня не любят». Половина историй сама сходила на нет, будто никто их не замечал и отстраняться друг от друга было просто, как будто этого человека никогда и не было. Одна из этих историй выматывала меня очень сильно, я чувствовала себя оставленной и подавленной. Но, несмотря на интенсивность чувств, каждый этот эпизод не мог претендовать на звание любви всей жизни — я чувствовала, что никто не тронет моё сердце так сильно. Я думала о том, почему так происходит и рыдала у мамы на груди.

Эти периоды я помню особо хорошо — столько слёз было пролито. Моя мама — невероятного терпения и способности сострадать человек. Она выдержала в течение двух лет самый тяжёлый период моей жизни, когда мне казалось, что я всегда буду одна. Она поддерживала меня морально, подбадривала и вселяла мне силы и сушила слёзы на какое-то время. А потом снова и снова.

— Мам?

— Что?

— Да, а это... Просто снова подумала... А я точно кого-то встречу? (губу уже дрожит) Я ведь всех знаю тут в городе, и мне даже не кажется никого... Где же я его встречу? (слёзы)

Мама, спасибо тебе. Та поддержка (когда ты сама не можешь быть уверенной в исходе событий, но всё равно поддерживаешь и сострадаешь) — и есть большая родительская любовь.

Итак, сложный период длился 4 года. Сейчас я вижу три этапа, которые я прошла за это время. Первый год я отходила от предыдущих отношений. Второй и третий год я находилась в режиме ожидания и поиска любви. Четвёртый год — я перестала ждать и вернулась к себе.

Первый этап. Я отходила от предыдущих отношений

Интуитивно и из разговоров с мамой я понимала, что нельзя просто закончить отношения, отпуститься и пойти дальше. В течение первых шести месяцев после разрыва я мысленно возвращалась к тому, что мы пережили вместе с бывшим, чтобы мысленно пройти заново хорошие моменты и поблагодарить его за них, а также вспомнила ситуации, в которых я поступала нечестно, жестоко, обидно. Я проживала их снова, чувствовала боль, которую причиняла, просила за них прощения и старалась простить за них себя. В конце этого периода я написала ему письмо от чистого сердца — попросила прощения и пожелала большой и взаимной любви. Меня отпустило.

Если честно, я думаю, что этот момент — осознания своих ошибок, их принятия, искреннего «прости» бывшему партнёру и прощения себя — самый важный для того, чтобы двигаться дальше. Прощение себя — это не просто слова. Ты должна понять, что это наш опыт, наше изменение. Проживая глубоко такие важные моменты, мы делаем из них выводы, мы меняемся и выращиваем новые качества в своей личности. И это обновление даёт возможность перейти на новый духовный (ментальный) уровень и встретить партнёра, отношения с которым будут построены на новых ценностях.

Второй этап. Я ждала встречи со своей любовью

Этот период получился самым длинным и самым важным — столько важных уроков он дал.

Что я говорила, когда ждала свою любовь?

-Я никого не встречу

-Я не достаточно умная, красивая, интересная + толстая и т.д.

-Я не могу представить места, где я могу его встретить

-У меня атрофировалось чувство любви, мне даже никто сильно не нравится

-Я забыла, как целоваться

-Не все встречают свою пару, есть и одинокие люди

-Если бы у меня был любимый, я была бы счастливее

И так далее. Сейчас я всего и не вспомню, но вы можете добавить остальное в комментариях. Эти мысли абсолютно изводили меня. Иногда они затихали, и пару месяцев я чувствовала облегчение, но потом приходили снова, и плотину прорывало.

Что отвечала мне тогда моя мама (читать и повторять как мантру)

«Ты никогда не знаешь, как и где ты встретишь свою любовь. Это всегда происходит внезапно, к этому нельзя подготовиться. Ты не можешь выбрать место и время. Тебе дано время сейчас, чтобы изменить себя к лучшему, чтобы вынести уроки и больше не повторять ошибок. Сделай это, и ты обязательно встретишь кого-то достойного, кто сейчас проходит свои уроки жизни. Ты умная и красивая, просто у тебя сейчас недостаточно настроения, чтобы это оценить. Ты интересная девушка, и Он это обязательно заметит. Не иди за негативными мыслями в твоей голове, отгоняй их как не свои. Они не дают тебе сил, они только опустошают тебя. Отпусти желание встретить любовь и дай ему возможность исполниться. И ещё раз — ты никогда не знаешь, где и как ты встретишь свою любовь, так зачем об этом переживать?»

Наверное, знакомо: абсолютно бессознательно почти каждого попавшегося на пути мужчину примеряешь на роль своего возлюбленного. И даже того 18-летнего скейтера иногда. Аааааааааааааааа.

Что я делала, когда ждала свою любовь?
1) Я возвращалась к негативным мыслям снова и снова, в психологии это называется руминацией (пережевывание одних и тех же мыслей).

2) Я периодически заедала грусть сладким (и набирала вес).

3) Со мной случались спонтанные порывы позитивного настроения — что-то сделать, куда-то поехать, устроить что-то для друзей, это давало облегчение на некоторое время, но не меняло ситуацию в целом. Я как будто пыталась сбежать от самой себя.

4) Я была не самого высокого мнения о себе.

5) Я ощущала себя тяжёлой — не лёгкой, не спонтанной, а именно тяжёлой. Это был такой парадокс — хочется познакомиться и есть возможность кому-то улыбнуться в кафе и заговорить, но у меня не было ни сил, ни настроения на это.

6) Я не находилась в сейчас, я была мыслями в будущем или прошлом.

Что говорит об этом наука

Я встречаю много примеров о любви или отношениях в майндфулнес. Если бы кто-то объяснил мне эти важные вещи тогда, в 2014-м, я думаю, что смогла бы пройти сложный период легче и без таких душевных затрат. Но, к сожалению, нас учат в школах и университетах, всему, но только не самому важному — как любить себя и других и что делать, когда тебе грустно.

Я собрала некоторые идеи из майндфулнес, которые могут помочь взглянуть на момент ожидания любви по-другому.

1.Наше желание быть в паре продиктовано инстинктами и эволюцией. Безусловно, мы хотим ещё и просто любить и делиться любовью, но вот это маниакальный поиск партнёра в каждом — это заложенная тысячами лет программа, по которой наш мозг формировался. Наши предки были обязаны искать варианты продолжения рода, чтобы выжить, сделать свой род и семью крепче за счёт других людей. Эти инстинкты совсем не просто игнорировать или «выключить» совсем. Но их можно наблюдать и признавать в себе. Тогда нойз от них не будет таким интенсивным — мы же уже даём им возможность просто быть, теперь им не надо нас атаковать.

2.Негативные раздумья о том, что мы никогда никого не встретим и т.д. — ничто иное, как руминация. Это «пережёвывание» снова и снова грустных, неприятных мыслей, которые обычно характеризуются тупиковостью и риторичностью. Тупиковость выражается в том, что, думая о себе плохо, мы никогда не дадим себе сил и вдохновения на поиски партнёра, который нам вроде бы сейчас так нужен. Риторичность выражается в вопросах — когда, где и при каких обстоятельствах. Мы подсознательно понимаем, что на эти вопросы никто не в силах ответить, но продолжаем задавать их себе снова и снова, отнимая у себя силы. Исследователи майндфулнес и психологи сходятся в том, что руминацию стоит пресекать, потому что она погружает ещё в бОльшую депрессию (экспериментально доказано). Наоборот, позитивное мышление и максимальное пребывание в текущем моменте сейчас дают нам вдохновение от происходящего вокруг и заряжают энергией.

3.Думать, что встретив любовь, мы станем счастливее — на 90% заблуждение. Учёные опубликовали в 2003 году исследование, которое они готовили 15 лет и для которого привлекли 25 тысяч человек. С такими цифрами можно быть уверенными, что результаты релевантны. Они фиксировали субъективный уровень счастья людей до свадьбы, во время и трёх лет после. В исследование попали 1716 человек, в жизни которых как раз случилась встреча любимого человека и свадьба. Итак, основной пик «радости и счастья» приходится на год свадьбы, затем он постепенно снижается и приходит через два года к тому же показателю, который был в самом начале исследования, когда люди ещё были одинокими (Clark, Diener, Gorgellis and Ludas et all, 2003).

Эти данные говорят о том, что брак не гарантирует долгого и продолжительного счастья. Это также говорит о том, что есть, наверняка, много других чувств, кроме любви и счастья, которые держат людей в отношениях, иначе все разводились бы после того, как пик радости сходил бы на нет. Также это свидетельствует о том, что источник счастья надо искать не в отношениях, потому что там он представлен не стабильно.

4.Мы отождествляем себя со своим умом, в то время как мы — это не наш ум. Ум думает не только те мысли, которые мы ему посылаем, он работает по множеству программ и шаблонов, которые сформированы обществом (ну, в 30 уже поздно, конечно, надо пораньше), семьёй (был ведь хороший парень, вот что тебе не хватало, сейчас бы уже дети были), окружением (у меня все подруги уже замужем, я одна такая), прошлым опытом (мужчины все такие, с ними постоянно так). Важно наращивать дистанцию от мыслей, чтобы наши реакции на них не были автопилотом и чтобы мы могли со временем от этих шаблонов освобождаться.

Я не знала ничего из перечисленного, я только интуитивно пришла к тому, что развернула своё внимание извне на внутрь себя. И там я нашла все ответы.

Третий этап. Вернуться домой к себе.

Медленно я понимала, что время идёт, а ситуация не меняется — я никого не встречаю, настроение не улучшается. Я попыталась взять дистанцию от своих мыслей и понаблюдать их (позже я узнала, что это и называется майндфулнес-медитацией). Я увидела, что я много давлю на себя, практически не люблю себя, ни во что не ставлю свои успехи и небольшие шаги, мало нахожусь в настоящем. Если я не люблю себя и не восхищаюсь собой, то кто сделает это за меня и для меня? Почему я жду этого чувства извне от кого-то, а сама не считаю себя достойной его? Я медленно просыпалась и начинала заботиться о себе и благодарить за все маленькие дела, которые у меня получались и не ругала, если что-то шло не так.

Я вышла на финишную прямую за полгода за встречи с Даниэлом, я начала жить просто для себя и радоваться жизни просто так, для себя, просто потому, что она есть. У меня пошли в гору проекты, я начала больше зарабатывать, больше позволять себе тратить на себя. Потом я решила уехать на випассану — это была моя первая 10-дневная випассана, я провела её на Филиппинах. Она стала завершающей очистительной точкой. Я вышла оттуда в настроении «ребенок Бога» — всех люблю, всем рада, всех принимаю, никого не жду, не думаю о будущем, рада здесь и сейчас. Я хорошо помню то преображение — я не переставала улыбаться, так глубоко я чувствовала любовь ко всему вокруг, филиппинцы угощали меня манго, я ела, не помня даже. Через неделю после випассаны я зашла в кафе на пересадке в аэропорту. Ничто ничего не предвещало. Даниэл сказал мне потом — ты зашла такая светлая вся, такая лучезарная, ты притягивала, с тобой очень хотелось поговорить. Занавес.

Это была не реклама випассаны, и не всем она поможет и придётся ко столу именно сейчас. У каждого такой момент переключения случится своим, самым наилучшим образом. Это о том, что правильный фокус на себе, на переживание момента в настоящем даёт нужный эффект — все складывается, как нужно.

Что я сказала бы той себе из 2014 года?

Начни заботиться о себе — следить за своим состоянием, настроением. Делай массаж из масла, принимай ванну, расчёсывай волосы. Читай любимые книги под одеялом, готовь вкусную еду для себя, прибирайся дома, украшай своё жильё.

Проживай настоящее сейчас, оно больше никогда не повторится. Ходи гулять в лес, слушай птичек, ходи босиком под дождём, гладь траву, смотри в глубокие глаза друзей. Запоминай, смакуй эти моменты.

Не иди за плохими мыслями, они не твои. Каждый раз, когда они приходят, воспринимай их, как не свои. Наблюдай их, но не реагируй на них моментально.

Благодари себя за любые небольшие шаги, которые ты делаешь. Даже если они не принесли результата сейчас, они принесут его в будущем. Каждый день отмечай как минимум несколько моментов, за которые ты себе благодарна.

Смакуй приятные моменты. Как тебя благодарят или с тобой происходит что-то приятное — погрузись в этот момент и присвой его себе. Ты дала ему возможность случиться, ты — причина его. Ты — радость, ты и есть тот приятный момент.

Самого главного человека своей жизни ты уже встретил, и это ты. Никто не гарантирует тебе долгой и счастливой жизни с любимым человеком, люди сходятся и расходятся, это важно понимать. Но ты проведёшь всю жизнь с самим собой. Может, стоит полюбить этого человека в первую очередь?

Куда бы ты шёл — ты уже там. Это знаменитая фраза Кабат-Зинна, основателя майндфулнес. Мы ищем любовь за пределами себя, когда настоящая любовь — это мы и есть. Её источник, её местонахождение, начало — в нас.

Моя история с мужем иногда вызывает странную реакцию — люди мне говорят, что всё похоже на какую-то сказку, где девочка встретила своего принца. Да, только принца встретить невозможно, не будучи Золушкой. Той самой, которая кропотливо день за днём делала себя и превращалась в прекрасную принцессу.

32 комментария

Мария
Posted at 16:32h, 08 августа ответить
Лена, благодарю тебя за эту статью!!! Это руководство для одиноких, где нет воды , а каждое слово к месту

Diana
Posted at 16:29h, 08 августа ответить
Лена! Благодарю за тепло! Читала, улыбалась со слезами на глазах. Будто я лежала эти 10 минут у тебя на коленках, а ты меня успокаивала.
Я побывала на 1 и 2 этапах по несколько раз. На 3 тоже была. Всё еще периодически перебрасывает на 2, но уже быстрее и более осознанно перехожу на 3 этап с огромной благодарностью за очередной опыт.
Спасибо!
Лена, пиши чаще!

Катя
Posted at 19:14h, 08 августа ответить
Спасибо! Очень в тему и очень поддерживает! Благодарю!

Ирина
Posted at 19:14h, 08 августа ответить
Лена, просто спасибо!

Настя
Posted at 20:05h, 08 августа ответить
Потрясающе! Спасибо!

Наталия
Posted at 20:13h, 08 августа ответить
Замечательная статья! много интересных мыслей, побуждающих в действию на пути к себе

Анастасия
Posted at 22:11h, 08 августа ответить
Спасибо за статью! Она не только для одиноких, она и для замужних..... !!!

Анастасия
Posted at 22:12h, 08 августа ответить
Спасибо за статью! Она не только для одиноких, она и для замужних..... !!!

Аннет
Posted at 22:44h, 08 августа ответить
Чудесная статья! И в самое нужное время. Благодарю! Как же я рада, что наткнулась на твой блог <3

Дмитрий
Posted at 09:06h, 09 августа ответить
Очень приятный текст, спасибо, Елена!

Мария
Posted at 10:35h, 09 августа ответить
Лена, абсолютно случайно мне попалась ваша статья.
И я шокирована ! все, все то же самое, те же ощущения, те же мысли испытывала и я в период своего одиночества. и вопросы задавала себе те же !
пришла к таким же выводам спустя несколько лет, задышала полной грудью, любовью к себе и окружающему миру. и встретила-таки свою любовь. причем мы были знакомы уже около 9 лет на тот момент, просто пересеклись случайно. 🙂
спасибо, статья просто чудо !

Юля
Posted at 13:05h, 09 августа ответить
Спасибо большое за статью! Во мне все отозвалось и немного похоже на мою личную историю.
У меня эти этапы уместились примерно в год, наверно за счёт того что я была мелкая 22 летняя и за счёт того, что трясло кабину сильно
Были ямы беспробудной боли и вершины невероятной эйфории. Теперь я могу лучше понять, что именно происходило в течении этого года глядя на ваши этапы — вижу схему 🙂
Мне очень помогло сыроедение как способ ускорить события. Как то вместе с едой вырулило мысли на другой уровень, добавило Света и я встретила человека с которым просила тогда, когда этого не планировала. А потом оно сыроедение само собой, а жизнь выровнялась, остался только сильный опыт, к корбу можно обращаться.

Катерина
Posted at 15:52h, 09 августа ответить
Спасибо! Иногда накрывает чувство одиночества. Но, да я совершенно согласна, что все у нас- в нас самих. Одиночество в нас и любовь, она тоже в нас.

Анастасия
Posted at 08:03h, 11 августа ответить
Лена, спасибо! Эта статья очень вовремя.

Ксения
Posted at 10:33h, 11 августа ответить
Просто как о себе прочитала (начало историю)у меня все точно так же как Вы описали, даже сегодня утром ехала с такими мыслями(((но очень удачно наткнулась на Вашу статью и пытаюсь теперь как то все переосмыслить) главное научиться не зацикливаться на негативных мыслях)

Лидия
Posted at 21:18h, 14 августа ответить
Спасибо!!! Вы дали веру!

Кристина
Posted at 21:57h, 16 октября ответить
Лена, 30 минут назад я наткнулась на ваш блог в Инстаграмм. Сейчас я прочитала эту статью. В конце я плакала. Вы очень светлая! Захотелось вас обнять!

Полина Светличная
Posted at 17:29h, 11 апреля ответить
Спасибо! Часто заглядываю на ваш сайт. Как с компьютера, так и с мобильного.. Информация всегда по делу и правдива!!!

Сергей
Posted at 08:48h, 23 апреля ответить
Выделил для себя некоторые тезисы. Спасибо за информацию для размышления.

Аноним
Posted at 21:20h, 26 августа ответить
Все точно. У меня как раз этап одиночества и принятия себя. Чувствую себя на лет 15, когда все ещё впереди. А даже, если и не встречу никого, я это мысленно давно приняла. Радуюсь просто тому, что есть, ведь от судьбы не убежать.

Екатерина
Posted at 09:55h, 17 сентября ответить
Елена, спасибо большое за советы, Уверена, что они помогут мне справиться с трудностями! А вам успехов и еще раз спасибо за то, что вашей статьей подарили мне веру в то, что моя жизнь изменится к лучшему! Здоровья и счастья вам!

Lia
Posted at 19:48h, 22 сентября ответить
Спасибо. Очень вовремя на глаза попалась. Прочитала и стало легче:)

Ника
Posted at 01:47h, 25 октября ответить
Спасибо огромное! Я как раз ночью ищу информацию : как и где я встречу любимого, т.к. кажется одиночество очень сильным (я на 2 этапе), но после прочтения статьи я точно перейду на 3 этап. Спасибо ещё раз!!

Леся
Posted at 01:11h, 17 марта ответить
Спасибо, это именно то, что происходит сейчас, я иду верным путём)))

Леся
Posted at 01:11h, 17 марта ответить
Спасибо, это именно то, что происходит сейчас, я иду верным путём)))

Ангелина
Posted at 19:55h, 22 марта ответить
Спасибо! То, что нужно для меня сейчас. Доедая свой блин в Теремке, прочла все на одном дыхании.

Марина
Posted at 12:50h, 05 апреля ответить
большое спасибо! это очень важно и очень нужно было для меня сейчас!

Любовь
Posted at 01:34h, 09 апреля ответить
Спасибо , каждый раз после прочтения становится легче и теплее внутри. Учиться любить себя , слышать ,прощать и заботиться оказывается увлекательнее , всех тех попыток понять и мольбы любви от другого человека . Нашла в себе опору и поддержку (и продолжаю) , благодаря медитации ,осознанности и вашим рекомендациям книг , и конечно , вашему блогу здесь и Инстаграмм. Большое человеческое спасибо !!!

Tana
Posted at 15:21h, 03 мая ответить
Прекрасная статья.... Честно? эти Первые этапы я тоже прошла, Спасибо. Но ещё раз напомнили мне о сущности смысла жизни и своего существования, хотя умом я это понимала, Но ещё не полностью следовала.... Вы дали мне надежду....

Екатерина
Posted at 17:17h, 11 мая ответить
Спасибо большое за прекрасную статью. Мне стало легче.

Маша
Posted at 11:55h, 18 мая ответить
Лена, спасибо огромное за эту статью, за твой опыт, и мысли. Действительно стало легче после прочтения. И спасибо твоей маме за эти слова.

Аня
Posted at 09:38h, 30 июня ответить
Видела эти слова много раз, но только сейчас они сложились в то, что мне надо было прочесть. Самой себя сказать их было недостаточно. Спасибо, Лена, что после текста стало понятнее и легче. Спасибо, что написали его так, как он мне понадобился..

Post A Comment

Write your comment here...

Your full name | E-mail address | Website

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Submit

Elena Riedel
Yoga meditation mindfulness
Nibelungenstraße 84
80639 München
Deutschland
info@elenariedel.com

Если у тебя есть вопрос ко мне, задай здесь

имя
твоя почта
О чём ты хочешь меня спросить?

а также я хочу подписаться на рассылку
я ознакомлен с Политикой конфиденциальности сайта и даю согласие на обработку персональных данных

отправить

Последние статьи
Гид по випассане (с ответами на ваши вопросы)
Випассана — ретрит молчания и медитации: как это происходит, куда ехать
Автоматические мысли, реакции и поступки: как выйти к внутренним переменам
Темы
Майндфулнес
Отношения
Саморазвитие